

7 Minuten dieren workout

Wat heb je nodig?

- Timer

Wat ga je doen?

Hieronder staan verschillende dieren afgebeeld met een opdracht erbij. Elke opdracht voer je 45 seconde uit en daarna heb je 15 seconde rust. Gebruik hiervoor een interval timer.



Kikker sprongen

Hop hop hop! op en neer als een kikker.



Beren loopje

Met je handen en voeten op de grond, heupen omhoog, loop je naar links en naar rechts.



Gorilla shuffle

In een lage sumo squat, gebruik je handen om je balans te houden en shuffle door de kamer.



Zeester sprongen

Spring op en neer en spreid tegelijk je armen en benen (jumping jacks)



Cheetah run

Ren op je plaats zo snel als je kan, net als het snelste dier in de sahara.